

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 54»

Принята на педсовете  
Протокол №1 от 27.08.2015 г

## **Введение в футбол**

**Программа дополнительного образования детей  
для обучающихся 1-4 классов**

Срок реализации: 1 год

Программа разработана  
учителем физической культуры  
Куликовым М.К.

Нижний Новгород  
2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 1- 4 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре.

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Вариативная часть рабочей программы по физической культуре, направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения .
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью вариативной части** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**В основу структуры** вариативной части рабочей программы для кружка «Введение в футбол», положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

### **Предполагаемые результаты:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
  - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения

## Содержание программы

**-подвижные игры.** Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

**-лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

- **Знания о физической культуре.** Групповые и игровые формы работы.
- Ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футбола. История и развитие футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание.	
2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	
3	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	
4	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	
5	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	
6	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	
7	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	
8	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	
9	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	
10	Техника передвижения. Ведение мяча. Подвижная игра «Бой петухов».	
11	Техника передвижения. Обманные движения. Игра «Футбол».	
12	Техника передвижения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
13	Техника передвижения. Техника игры вратаря. Игра «Футбол».	
14	Тактика игры в футбол. Подвижная игра «Удочка»	
15	Тактика нападения. Игра «Футбол».	
16	Индивидуальные действия без мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч»	
17	Индивидуальные действия с мячом. Подвижная игра «Защита крепости»	

18	Тактика нападения. Групповые действия. Игра «Борьба за мяч».	
19	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Подвижная игра «Футбол»	
20	Тактика защиты. Групповые действия. Подвижная игра «Сильный бросок»	
21	Тактика защиты. Тактика вратаря. Игра «Футбол».	
22	Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Бой петухов».	
23	Техника игры в футбол. Игра «Не давай мяч водящему»	
24	Техника передвижения в футболе. Подвижная игра «Салки с мячом».	
25	Удары по мячу ногой. Игра «Футбол»	
26	Соревнования по футболу по правилам игры в «малый футбол».	
27	Техника передвижения. Обманные движения. Игра «Футбол».	
28	Техника передвижения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
29	Техника передвижения. Техника игры вратаря. Игра «Футбол».	
30	Удары по мячу ногой. Игра «Футбол»	

## **Список литературы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г